



OBR

- **Frekvence:** 3x týdně (například pondělí – středa – pátek)
- **Čas:** 30 minut
- **Kettlebell:** ideálně 3 váhy – lehká (8-10 MO), střední (5-6 MO), těžká (3 MO); MO = maximum opakování na striktní tlak silou ve stoje (military press)
- **Trvání programu:** Vybraný cyklus trvá 4 týdny – pak znovu změř MO a přejdi ideálně na další cyklus, s tou samou anebo případně těžší kettlebell.

Průběh

- Změř si maximum opakování na striktní tlak ve stoje (military press) a na základě dosaženého maxima opakování (MO) zvol danou variantu programu OBR níže.
- Nastav časomíru na 30 minut.
- Odcvič vždy přemístění tlak (clean + press), a nakonec dej dřep/dřepy.

Příklad: V programu je napsáno: clean + press x2, dřep x2. Odcvičíš clean, press, clean, press, dřep, dřep.

- Odcvič vždy daný počet opakování na jednu stranu, pak si odpočiň, pak na druhou stranu, pak si znovu odpočiň. Dodržuj „mluvící test“!
- Udělej v daný čas co nejvíce setů – respektuj však stop signály!
- Každý týden se snaž udělat více setů než ten předchozí



Varianty programu OBR

OBR s 5-6 MO

- Den 1: clean + press x1, dřep x1
- Den 1: clean + press x3, dřep x3
- Den 1: clean + press x2, dřep x2

OBR se 7 MO

- Den 1: clean + press x1, dřep x1
- Den 2: clean + press x4, dřep x4
- Den 3: clean + press x3, dřep x3

OBR s 8-9 MO

- Den 1: clean + press x2, dřep x2
- Den 2: clean + press x5, dřep x5
- Den 3: clean + press x3, dřep x3

OBR s 10+ MO

- Den 1: clean + press x2, dřep x2
- Den 2: clean + press x6, dřep x6
- Den 3: clean + press x4, dřep x4